

## SQUAT



Squat kræver særligt benstyrke.

## BÆNKPRES



Bænkpres kræver særligt bryst- og armstyrke.

## DØDLØFT



Dødløft kræver særligt rygstyrke.



Løfteren skal med vægtstangen over skuldrene bøje sig til under vandret og herefter rejse sig til fuldt udrettet position.



Løfteren ligger på bænken og løfter stangen fra udstrakte arme ned til brystet, hvor der holdes en kort pause. Herefter løftes vægtstangen op til udstrakt position.



Løfteren trækker vægtstangen fra gulvet og retter sig helt ud, således knæene er låst og skuldrene er tilbage.

## DANMARKS STÆRKESTE SPORT

Styrkeløft er en sport, hvor der i vægtklasser konkurreres på styrke i de tre discipliner squat, bænkpres og dødløft.

Hver løfter får tre løft i hver disciplin og det tungeste løft fra hver disciplin bliver lagt sammen til en total. Løfteren med den højeste total vinder.

Der findes to retninger i styrkeløft: klassisk og udstyr. I klassisk bruger løfterne ikke udstyr, hvorimod der i udstyr bruges knæbind og elastiske og stramme dragter og trøjer. Der er konkurrencer indenfor begge retninger, og det er muligt at dyrke dem begge i alle klubber i Danmark.

Styrkeløft er delt op i vægtklasser, køn og alderskategorier. Derfor vil der altid være en vægtklasse og konkurrence, der passer til lige netop dig. Du kan deltage i konkurrence, når du er 14 år.

## HVORDAN DELTAGER JEG?

Der er mange konkurrencer og stævner over hele landet. For at deltage i konkurrencer, skal du først være medlem af en klub under Dansk Styrkeløft Forbund. Herefter har du mulighed for at få licens, hvilket alle løftere skal have for at kunne deltage i de mange stævner.

## STYRKELOFT ER FOR ALLE

Styrkeløft er kammeratskab, der får det stærkeste frem i dig. Det er en individuel sport, hvor det sociale samvær vægtes tungt. Samtidig er det en sport, der i første omgang er særdeles let at starte med og du vil hurtigt opleve fremgang, når du arbejder med teknikken.



I Danmark er der mere end 40 klubber med et stærkt fællesskab. Så find en klub nær dig, pak tasken find ud af, hvor stærk du egentlig er.

## Vil du vide mere?

På [www.styrke.dk](http://www.styrke.dk) kan du finde nærmeste klub og alt hvad der er værd at vide omkring styrkeløft. Du er også velkommen til at kontakte DSF's konsulent med eventuelle spørgsmål på 30 58 23 20.

## BLIV STYRKELOFTER



## Prøv dine grænser af!

